

## 「知りたい！転倒防止の運動と 関節痛のセルフケア」

人生100年時代と言われる昨今、老後を楽しみながらできる限り健康な状態で豊かに人生を過ごすことが、私たちの課題となっています。

そこで、今回は、高齢者が寝たきりになる原因の上位となっている「転倒」の防止に役立つ本と、加齢など様々な要因から起きる関節痛のセルフケアに役立つ本、50冊を展示・貸出しします。

**期間：令和4年8月30日（火）～10月30日（日）**

### 転倒防止の本



- ・『コロナエクササイズ 転倒を防ぐ7つの体操』

枝光 聖人／著 自由国民社（2020.10）

請求記号：4931／E6

資料番号：1110408760

- ・『80歳現役医師が教える!つまづかないカラダの動かし方』

林 泰史／監修 日東書院本社（2019.8）

請求記号：4931／H44/2

資料番号：1110205240

- ・『一人でもできるシニアのかんたん虚弱予防体操50』

斎藤 道雄／著 黎明書房（2020.10）

請求記号：36926／S52／26

資料番号：1110423827

- ・『100歳まで元気であるための歩き方&杖の使い方』

西野 英行／著 翔泳社（2017.9）

請求記号：4931／N70

資料番号：1109861516

- ・『家でも外でも転ばない体を2カ月でつくる!』

安保 雅博，中山 恭秀／著 すばる舎（2021.2）

請求記号：4931/A46

資料番号：1110472048

## 関節痛（ひざ）のセルフケアの本

- ・『ひざ痛 変形性膝関節症』 文響社（2020.7）  
請求記号：4947/B2 資料番号：1110376785
- ・『東大教授が本気で教える「ひざの痛み」解消法』  
福井 尚志，深代 千之／監修 中央公論新社（2021.6）  
請求記号：4947/F2 資料番号：1110553896
- ・『ひざ痛自分で治す最強事典』 マキノ出版（2022.3）  
請求記号：4947/M15/2 資料番号：1110671250
- ・『「ひざの痛み」に7つのゆらゆら体操』  
鈴木 登士彦／著 三笠書房（2019.2）  
請求記号：4947/S18 資料番号：1110116611

## 関節痛（股関節）のセルフケアの本

- ・『股関節の痛みとしびれが治る最善の知恵とコツ』 主婦の友社／編集・発行（2020.12）  
請求記号：4947/S13/2 資料番号：1110435193
- ・『股関節痛 変形性股関節症』 文響社（2020.10）  
請求記号：4947/B2/2 資料番号：1110411327
- ・『自分で治す!股関節痛』 銅冶 英雄／著 洋泉社（2018.12）  
請求記号：4947/D2/2 資料番号：1110023452

リストには一部を掲載しています。  
他にもいろいろな本がありますので、  
どうぞご来館ください。

令和4年8月作成  
編集・作成：香川県立図書館資料課  
「健やか生活応援コーナー」担当